

笑顔でつながる

夕食
宅配

ココくる



献立・レシピは
こちらから

食材セット



PAKUMOGU



あっ!とごはん



定番 おうちごはん

献立掲載期間

2025年 6/30 (月)

~8/2 (土)

注文締切は毎週水曜日

(2人用1日) 1,240円 ・ (3人用1日) 1,860円



コプやまぐち



0120-272-428



受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~18:00

Webからの
変更はこちら



6/2 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

3色鶏そぼろ丼

副菜

大根とベーコンの煮物



6/2月

6/3火

6/4水

6/5木

6/6金

6/7土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



主菜
3色鶏そぼろ丼

副菜
大根とベーコンの煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
お子さま回鍋肉

副菜
みたらしさつま芋



主菜
カレーのコーンタルタルがけ

副菜
白菜と鶏団子の
カレーコンソメ煮



主菜
にんにくしょうゆの
ポークソテー

副菜
たまごマカロニ



主菜
牛肉と豆腐の炒め物

副菜
ひじきとコーンのサラダ



主菜
チーズ入り豚平焼き

副菜
根菜のみそ汁

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

主菜の写真は2人用の調理後のイメージです。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
ウーシャンフン
五香粉香る!豚ばら角煮風

副菜
れんこん金平



主菜
揚げ焼きで!
サクふわチキン南蛮

副菜
セロリとパプリカの和え物



主菜
牛豚スタミナ丼
※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

副菜
ごぼうのみそ汁



主菜
えびと厚揚げの
チリソース

副菜
きゅうりと豚ばらの中華和え



主菜
鶏肉の和風パスタ

副菜
わかめスープ



主菜
プルコギ

副菜
大根と水菜のサラダ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
鶏肉のさっぱり煮

副菜1品
ちくわとキャベツのみそ炒め



主菜
じゃが芋DE
チンジャオロース

副菜1品
ごま油香るたたききゅうり



主菜
鶏の唐揚げ

副菜1品
豆腐の香味ソースがけ



主菜
とろ〜り温玉豚丼

副菜2品
●かぼちゃのおかか煮
●なめたけおろし



主菜
銀ひらす
昆布白醤油焼き

副菜2品
●ニラ玉
●人参のごま和え



主菜
豚ロースの
トマトチーズ焼き

副菜1品
コンソメ野菜スープ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

6/9 週のおすすめ

定番 おうちごはん

主菜
鶏肉の
バターポン酢炒め **NEW**

副菜
さつま芋の煮物



6/9月

6/10火

6/11水

6/12木

6/13金

6/14土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

おすすめ おすみつ度 80%

主菜
赤魚の唐揚げ
和風あんかけ

副菜
えのきとねぎのみそ汁

おすみつ度 88%

主菜
コーン入り白湯ラーメン

副菜
大根ツナサラダ

おすみつ度 91%

主菜
簡単!手づくり洋風つくね
※リーフレタスを水菜に替えてお届けします。

副菜
キャベツとベーコンの
コンソメ煮

おすみつ度 96%

主菜
豚ロースソテー
特製デミソースがけ

副菜
ちくわときゅうりの
マヨしゅうゆ和え

おすみつ度 87%

主菜
甘辛照り焼きチキン
※リーフレタスをキャベツに替えてお届けします。

副菜
さつま芋ひじき

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

**たまご料理で
元気いっぱい!** おすみつ度 86%

主菜
だしがおいしい♪
牛カルビクッパ

副菜
小松菜とコーンの
バターソテー

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分

主菜
鶏肉と野菜の
オイスターマヨ炒め
※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

副菜
きゅうりと大根の2色ナムル

主菜
豚の生姜焼き

副菜
フライドポテトのり塩和え

**たまご料理で
元気いっぱい!**

主菜
麻婆豆腐 **辛**

副菜
水菜と玉子の中華和え

主菜
チーズインハンバーグ
トマトソース

副菜
マカロニサラダ

おすすめ

主菜
銀鮭の塩焼き

副菜
大根と揚げの含め煮

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

主菜
豚天照り焼きソース

副菜
中華風冷奴

※消費期限はお届け日当日です。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分

主菜
2種のタレで味わう
サムギョプサル **ピリ辛**

副菜2品
●人参しりしり
●セロリとパプリカのマリネ

主菜
肉じゃが
※グリーンピースを追加してお届けします。

副菜1品
キャベツの赤しそ和え

NEW

主菜
鶏肉の
バターポン酢炒め

副菜1品
さつま芋の煮物

主菜
さばの一夜干し

副菜1品
厚揚げのねぎみそ焼き

主菜
野菜タンメン
※もやしをニラに替えてお届けします。

副菜1品
かぼちゃのごまがらめ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

**たまご料理で
元気いっぱい!**

主菜
かつとじ

副菜1品
ラーバーツアイ **ピリ辛**

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

6/16 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

定番の鶏唐揚げ

副菜

白菜と丸天のおひたし



6/16月

6/17火

6/18水

6/19木

6/20金

6/21土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

揚げうまメニュー



主菜
豚ロース肉の唐揚げ

副菜
糸こんにゃくと枝豆の煮物



主菜
チキンのマヨソース

副菜
ジャーマンフライドポテト



主菜
おさかなハンバーグ
照り焼きソース

副菜
ごぼうと揚げのみそ汁



主菜
だしがおいしい♪
肉うどん

副菜
きゅうりのなめたけ和え



主菜
チーズでまろやか♪
チキンチャップ

副菜
大根サラダ



主菜
野菜と食べる
みそ豚焼き

副菜
豆腐サラダ

土曜日の食材は、
金曜日に届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
台湾風まぜそば

副菜
きゅうりとセロリの甘酢和え



主菜
豆腐と豚肉のうま煮

副菜
コーンサラダ



主菜
定番の鶏唐揚げ

副菜
白菜と丸天のおひたし



主菜
銀ひらすの煮付け

副菜
なすとピーマンの揚げびたし



主菜
キーマカレー

副菜
ミックス野菜スープ



主菜
牛肉と小松菜の
オイスター炒め

※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。
副菜
水菜と春雨の和え物

土曜日の食材は、
金曜日に届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
野菜たっぷり!
牛肉のカレーウスター炒め
※もやしを大根に替えてお届けします。
副菜1品
わかめスープ



主菜
鶏肉のごま焼き
副菜1品
かきたまにゅうめん

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
豚肉ときくらげの
玉子炒め
副菜2品
●かぼちゃの煮物
●たけのこの中華スープ



主菜
おうちで簡単♪
ヤンニョムチキン
副菜1品
糸こんにゃくチャップチェ風

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
長崎県産
ぶりの照り焼き
副菜1品
豚汁



主菜
豚肉とさつま芋の
和風炒め
副菜1品
茶わん蒸し

土曜日の食材は、
金曜日に届けいたします。

あっ!とごはん 6/23 週のおすすめ

主菜
さばの一夜干し

副菜
こんにゃくの甘辛炒め



6/23月

6/24火

6/25水

6/26木

6/27金

6/28土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

揚げうまメニュー



主菜
フライパンで簡単!
チキン南蛮

副菜
切干大根煮

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
野菜と食べる♪
ポークソテー

副菜
白菜とさつま揚げの煮びたし



主菜
牛丼

副菜
きゅうりとわかめの中華和え



主菜
とろっと照りたまチキン

副菜
キャベツとコーンのソテー



主菜
豚ロースとかぼちゃの
金平風炒め

副菜
大根のおかか煮



主菜
カレーの
ホワイトソースかけ

副菜
リーフとパプリカのサラダ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
さばの一夜干し

副菜
こんにゃくの甘辛炒め



主菜
おうちで手軽に
タンドリーチキン風

副菜
ブロッコリーと卵のサラダ



主菜
チンジャオロース

副菜
大根と人参の南蛮酢



主菜
お家で鳥メロ
焼き鳥丼

副菜
小松菜と揚げのみそ汁



主菜
豚肉と白菜のみそ炒め

副菜
お豆のひじき煮

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
大きなかき揚げうどん

副菜1品
大根とラディッシュの
赤しそ和え

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
牛肉とれんこんの金平

副菜2品
●ブロッコリーのおかかマヨ和え
●玉ねぎとえのきののみそ汁



主菜
銀鮭の塩焼き

※春菊を長ねぎに替えてお届けします。

副菜1品
じゃが芋とピーマンの
カレー炒め



主菜
揚げない油淋鶏

副菜2品
●中華たまごスープ
●セロリのレモン漬け

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
キャベツの肉巻き
甘辛だれ

副菜1品
さつま芋のレモン煮



主菜
オムライス
～牛肉入りデミソース～

副菜1品
白菜のコンソメスープ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

ご家庭でご用意いただく材料

下記の材料はご家庭でご用意をお願いいたします。

- 塩
- こしょう
- 砂糖
- しょうゆ
- 酢
- ポン酢しょうゆ
- 酒
- みそ
- みりん
- 油
- ごま油
- バター
- (マーガリンでも代用可)
- マヨネーズ
- ケチャップ
- ウスターソース
- とんかつソース
- 小麦粉
- 片栗粉
- 顆粒コンソメ
- 和風だしの素
- 鶏がらスープの素
- カレー粉
- ご飯
- ドレッシング
- おろしにんにく
- おろし生姜
- ラー油
- 一味又は七味唐辛子
- 練りからし
- めんつゆ

※1商品に「ごはん」は含まれておりません。 ※写真は1人用の調理後のイメージです。食器や食材トレイなどは商品に含まれておりません。 ※献立内容は変更になる場合がございます。